

TRENING
14 grudzień – 20 grudzień 2020

1 Trening +1

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

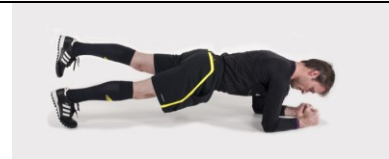



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzyмай przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do boku , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.

2 Trening +3 lub -3

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 30m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA:

2 lub 3 serie:

Sędziowie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej

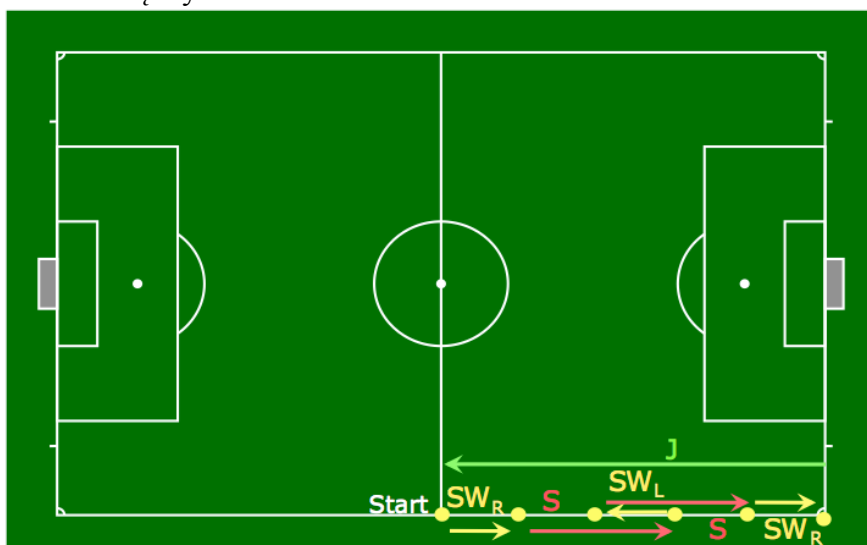
Żółta strzałka – dostawny

Czerwona strzałka – sprint

Zielona strzałka – bieg (wolno)

Przerwa pomiędzy sprintami nie powinna być dłuższa niż 45''

Przerwa między seriami 5'



Trucht 5' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia i Odnowa – basen / masaż...
Lub

Rozgrzewka

10' trucht + rozciąganie

Średnia intensywność:

10' biegu zmiennego – 1' prędkość około 5'/km + 15'' prędkość 4'/km (15km/h)

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

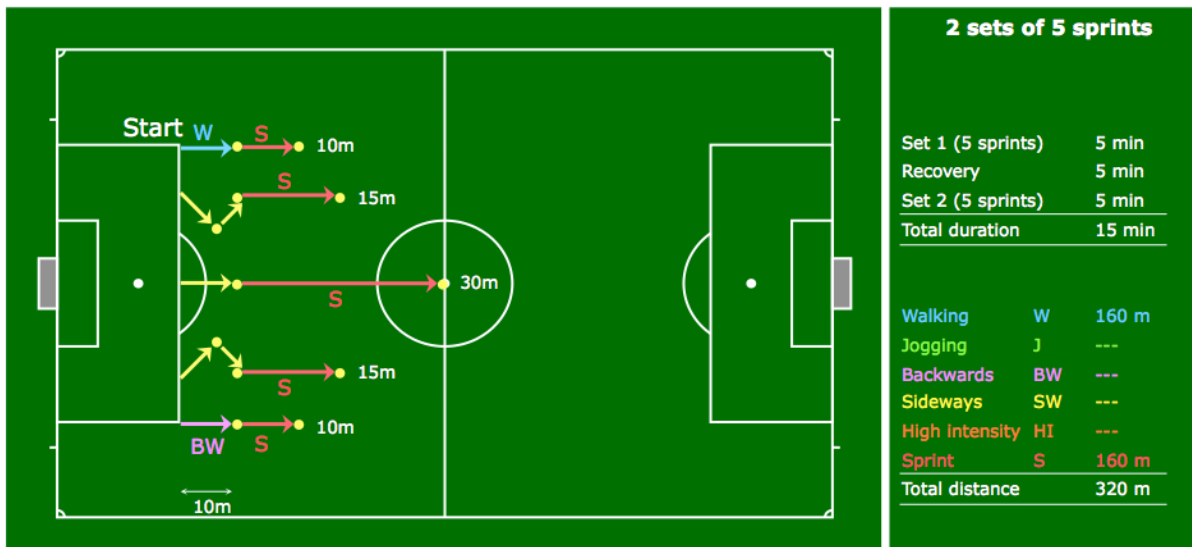
Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Rozpocznij każdy sprint dynamicznym startem na odcinku 10m.

Niebieski – marsz

Żółty – dostawny

Fioletowy – tyłem



Przerwy między odcinkami – 60''

Przerwa między seriami – 4'

Trucht 5'

Rozciąganie